

Diók, magvak, zsírban gazdag gyümölcsök (ZS)		
Avokadó	Chia Mag	Dió
Fenyőmag	Földimogyoró	Kesudió
Kókuszreszelék	Lenmag	Mák
Makadámdió	Mandula	Mogyoró
Napraforgómag	Olivabogyó (zöld)	Pisztácia
Szezámag	Tökmag	

Egyéb		
Almaecet	Balsamecet	<Barnacukor>
Bio Pudingpor (SZH)	Ecet	Eritrit
<Étsokoládé>	<Fehér-cukor>	Fehérje por (barna rizs) (F)
Fehérje por (marha)(F)	Fehérje por (növényi)(F)	Fehérje por (tojás)(F)
<Kakaópor>	Keményítő (tápióka) (SZH)	Ketchup (cukor és adalék mentes)
Konjak liszt	Lenmagliszt (F)	Melasz
Méz	Mustár	Növényi fehérje
Növényi sajt (Vio Life) ZS	Nyírfacukor (xilit)	Rizsecet
Rizstejszín barna rizsből	Stevia	Szentjánoskenyér (karob)
<Tejsokoládé>	Torma	

Fűszerek		
Bors	Fahéj	Gyömbér
Paprika (csípős)	Só (jódozott, nátrium szegény)	Só tengeri (kősó, himalája)
Zöldfűszerek		

Gabonafélék (SZH)		
Amaránt	Árpa	Barna basmati rizs
Barna rizs	Barna rizsliszt	Bulgur (teljes kiörlésű tönköly)
Búza	Búzacsira tönköly	Búzadara tönköly
Búzakorpa	Durumbúza (teljes kiörlésű)	<Fehér rizs>
Hajdina	Hajdina liszt	Hajdinapehely
Királybúza liszt teljes kiörlésű	Köles	Kölespehely
Kukoricaliszt	Kuszkusz (teljes kiörlésű tönköly)	Puffasztott amaránt
Puffasztott köles golyó	Quinoa	Rozs
Rozsliszt teljes kiörlésű	Szafi csökkentett ch tartalmú kenyér lisztkeverék	Szafi Free kenyérliszt GM
Tönkölybúza	Tönkölybúza liszt teljes kiörlésű	Vadrizs
Zab	Zabkorpa	Zabpehely (teljes kiörlésű) GM



Teszt1

A mérés időpontja: 2018-09-16 15:23:45

Táplálkozási típus: Szénhidrát

Hormontípus: Agyalapi

Mérő: BodyWakes 1

Jelmagyarázat:

Vastag betűs: jótékony

Normál betűs: semleges

Kis betűs: ritkán fogyasztandó

Áthúzott: kerülendő

A <zárójelben> lévő élelmiszerek a hormontípus miatt kerülendőek.

Az élelmiszerlista használatához kérd szaktanácsadód segítségét!

Olajok, zsírok (ZS)		
Avokádó olaj	Búzacsira olaj	COCOMAS kókusz tejszín
Dióolaj	Földimogyoró olaj	Halolaj
Kenderolaj	Kókuszszír	Kukoricacsiraolaj
Lenmagolaj	Libaszír	Ligerszépeolaj
Majonéz (adalék mentes)	Mákolaj	Mandulaolaj
Margarin	<Mascarpone light>	Napraforgóolaj
Olivaolaj	Olivaolaj extraszűz	Pálmamagolaj
Pálmaolaj	Repceolaj	Sertés szalonna
Sertészsír	Szezámolaj	Szójaolaj
Szőlőmagolaj	Tökmagolaj	<Vaj>

Tejtermékek (F)		
<Aludtej>	<Brie sajt>	<Camambert sajt 30%>
<Camambert sajt 40%>	<Camambert sajt 50%>	<Cheddar sajt>
<Cottage cheese light>	<Edami sajt 30%>	<Edami sajt 40%>
<Edami sajt 45%>	<Ementáli sajt (Pannónia sajt)>	<Feta sajt 45%>
<Gomolya>	<Gorgonsola>	<Gouda>
<Joghurt 0,3%>	<Joghurt 1,5%>	<Joghurt 3,5%>
<Juhsajt 45%>	<Juhtej>	<Juhtúró>
<Kaukázusi kefir 3%>	<Kecske sajt 45%>	<Kecske tej>
<Kefir>	<Limburgi sajt 20%>	<Limburgi sajt 40%>
<Mozzarella>	<Mozzarella Light>	<Parmezán>
<Provolone sajt>	<Rokfort>	<Romadur sajt 20%>
<Romadur sajt 40%>	<Romadur sajt 60%>	<Tej 0,3%>
<Tej 1,5%>	<Tej 2,8%>	<Tejföl 12%>
<Tejföl 20%>	<Tejsavó>	<Tejszín>
<Trappista sajt 10%>	<Trappista sajt 45%>	<Túró 25%>
<Túró 40%>	<Túró sovány>	<Vajsajt>

Gyümölcsök (SZH)		
Alma Aszalt szilva	Ananász Banán	Aszalt áfonya
Bodzabogyó	Citrom	Birsalma
Datolya	Egres	Cseresznye
Fekete áfonya	Füge	Eper
Görögdinnye	Gránátalma	Gesztenye
Guava	Kivi	Grapefruit
		Koktél narancs
		(kunquat)
		Málna
Körte	Lime	Mazsola
Mandarin	Mangó	Nektarin
Meggy	Narancs	Sárgabarack
Őszibarack	Papay	Szilva
Sárgadinnye	Szeder	
Szőlő	Vörösfonya	

Halak (F)		
Angolna	Cápa	Cápaharcsa (Pangasius)
Compó Dévér keszeg	Csapó sügér	Csuka
Fogas	Durbincs	Fekete kagyló
Fűrészkes sügér	Foltos tókehal	Folyami rák
Hekk	Garnéla-rák	Harcsa
Kardhal	Herings	Homár
Lazac	Kaviár	Languszta
Maréna	Lepényhal	Makréla
Ősztriga	Nyelvhal	Óriás lepényhal
Szardella	Pisztráng	Ponty
Tengeri lazac	Szardínia	Szt. Jakab kagyló
Tókehal	Tengeri süllő	Tintahal
Vénusz kagyló	Tonhal fehér húsu	Tonhal vörös húsu
	Vörös sügér	

Húsok (F)		
Bárány lapocka	Bárány szegy	Báránycomb
Bélszín	Borjú filé	Borjú karaj
Borjú máj	Borjúcomb	Csirkecomb (bőr nélkül)
		Csirkemell
Csirkecomb (bőrrel)	Csirkemáj	Fácán
Csirkemell sonka	Csirkeszárny (bőrrel)	Kacsamell
Fürj	Húsos kolbász	Marha hátszín
Kecske	Liba	Marhamáj
Marhafelső	Marhalapocka	Nyúl
Marhanyelv	Marhaszegy	Pulykamell
Ózgerinc	Pulykacomb	Sertés füstölt sonka
Pulykamellsonka	Sertés főtt sonka	Sertés máj
Sertés karaj	Sertés lapocka	Sertés tarja
Sertés oldalas	Sertés szűz	Vaddisznó
Strucc	Szarvas	

Hüvelyesek (F)		
Azuki bab	Csicseriborsó(száraz)	Fehér bab
Fekete bab	Lencse	Limabab (holdbab)
Lóbab	Mungóbab	Sárgaborsó
Szemes bab	Szójabab	Tofu
Veteménybab	Vöröslencse	Zöldborsó

Tojáskészítmények (F)		
Kacsatojás	Tojás (tyúk)	Tojásfehérje
Tojássárgája	Totu (tojástúró)	Totu krém

Zöldségek (SZH)		
Articsóka	Bambusz hajtás	Brokkoli
Burgonya	Cékla	Cikória
Cukkíni	Édesburgonya (batáta)	Édeskömény
	Endívia saláta	Fehérrépa
Eisberg saláta	Fejes saláta	Fekete gyökér
Fejes káposzta	Gomba csiperke	Gomba laska
Fokhagyma	Karfiol	Karórépa
Karalábé	Kelkáposzta	Kínai kel
Kelbimbó	Leveles kel	Lilahagyma
Kukorica	Madársaláta	Mángold
Lucernahajtás	Paprika (piros kaliforniai)	Paprika (zöld)
Padlizsán	Paradicsom	Paradicsom velő
	Peperoni	Póréhagyma
Paprika kápia	Rebarbara	Retek
Paszternák	Sárgarépa	Savanyú káposzta
Radicchio	Snidling	Spárga
Rukkola	Sütőtök	Tök (főző)
Savanyú uborka	Újhagyma	Vizitorma
Spenót	Vöröskáposzta	Zellergumó
Uborka	Zöldbab	
Vöröshagyma		
Zellerszár		

Italok		
<Bor fehér> <Fekete tea> Kávé koffein mentes	<Bor vörös> Gyógynövény tea <Kávé koffeintartalmú>	<Cola> Gyümölcslevek Kókusztej (ZS) KOKO Sör
Mandulatej (ZS)	Rizstej (barna) (SZH) <Tömény szeszek> <Zöld tea>	Víz Zöldséglevek
Szójatej Zabtej (SZH)		

Kenyér és tésztafélék (SZH)		
Barna rizstészta Glutén mentes kenyér	<Fehér kenyér> Glutén mentes tészta	<Fehér rizstészta> Kétszersült teljes kiőrl.
Kölestészta Puffasztott tönköly búza Szafi csökkentett ch tartalmú paleo kenyér Teljes kiőrlésű rozskenyér	Puffasztott barnarizs Rozskenyér Szafi free kenyér	Puffasztott kukorica Rozsos kevert kenyér Teljes kiőrlésű búza kenyér
Teljes kiőrlésű tönkölybúza kenyér	Teljes kiőrlésű tészta	Teljes kiőrlésű tönköly pirítós